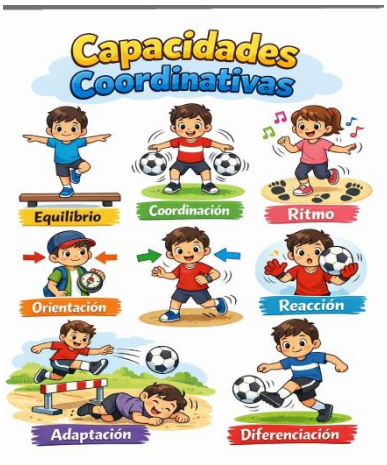
GUÍA DE TRABAJO – EDUCACIÓN FÍSICA



Tema: Capacidades físicas coordinativas
Duración: 2 horas
Modalidad: Trabajo desde casa

1. ¿Qué aprenderemos?

Las **capacidades coordinativas** son aquellas que nos permiten controlar y organizar los movimientos del cuerpo de manera precisa, ordenada y eficiente.

En esta clase trabajaremos:

- 👀✋ **Coordinación óculo-manual:** coordinar lo que vemos con los movimientos de las manos.
- 👀🦶 **Coordinación óculo-pédica:** coordinar lo que vemos con los movimientos de los pies.
- ↔ **Lateralidad:** reconocer y utilizar el lado derecho e izquierdo de nuestro cuerpo.
- ⚖ **Equilibrio:** mantener el control y estabilidad del cuerpo.
- 🎵 **Ritmo:** realizar movimientos siguiendo una secuencia o ritmo.
- ⚡ **Reacción motora:** responder rápidamente ante un estímulo.

2. Calentamiento – 10 minutos

Realiza los siguientes ejercicios:

1. Caminar en el mismo lugar durante **2 minutos**.
2. Mover los brazos hacia adelante y atrás durante **1 minuto**.
3. Levantar alternadamente las rodillas durante **2 minutos**.
4. Hacer movimientos suaves de cabeza, hombros, cintura, rodillas y tobillos durante **3 minutos**.
5. Realizar respiraciones profundas y movimientos suaves durante **2 minutos**.

Importante: realizar los ejercicios en un espacio despejado y seguro.

3. Actividad 1: Coordinación óculo-manual – 10 minutos

Material: una pelota pequeña, una bola de papel o un par de medias enrolladas.

Ejercicio:

- Lanza la pelota hacia arriba y atrápala con las dos manos.
- Luego lánzala con una mano y atrápala con la otra.
- Intenta lanzar y atrapar **10 veces seguidas**.
- Después, lanza la pelota contra una pared y atrápala.

Reto: ¿Cuántas veces puedes atrapar la pelota sin dejarla caer?

4. Actividad 2: Coordinación óculo-pédica y lateralidad – 10 minutos

Coloca una pelota, bola de papel o botella plástica vacía en el suelo.

Realiza:

1. Lleva el objeto hacia adelante utilizando el **pie derecho**.
2. Regresa utilizando el **pie izquierdo**.
3. Pasa el objeto de un lado al otro utilizando alternativamente ambos pies.
4. Da una vuelta alrededor del objeto y continúa.

Reto: realiza la actividad primero lentamente y después aumenta la velocidad.

5. Actividad 3: Equilibrio y reacción motora – 10 minutos

Equilibrio:

- Párate sobre un solo pie durante **10 segundos**.
- Cambia al otro pie.
- Repite **3 veces**.
- Si puedes hacerlo con seguridad, intenta mantener el equilibrio mientras extiendes los brazos.

Reacción motora:

Una persona en casa puede decir:

- **"DERECHA"** → dar un paso a la derecha.
- **"IZQUIERDA"** → dar un paso a la izquierda.
- **"ARRIBA"** → levantar los brazos.
- **"ABAJO"** → tocar las rodillas.

Si estás solo, puedes utilizar diferentes sonidos o alarmas previamente programadas.

6. Actividad 4: Ritmo – 10 minutos

Escoge una canción que te guste.

Realiza una secuencia:

👏 **2 palmadas → 2 pasos → 1 salto → giro**

Repite la secuencia siguiendo el ritmo de la música.

Después, crea **tu propia secuencia de 4 movimientos** y repítela varias veces.

7. Evidencia de aprendizaje – 40 minutos

Después de realizar las actividades, responde:

1. ¿Qué son las capacidades coordinativas?

2. ¿Qué parte del cuerpo utilizaste principalmente en la coordinación óculo-manual?

3. ¿Qué diferencia existe entre coordinación óculo-manual y óculo-pédica?

4. ¿Qué actividad te ayudó a trabajar el equilibrio?

5. ¿Cuál actividad te pareció más fácil y cuál más difícil? ¿Por qué?

Producto final

📸 **Evidencia:** toma **2 o 3 fotografías** realizando diferentes actividades, o realiza un **video corto de máximo 1 minuto** mostrando uno de los ejercicios.

Tiempo para recordar(30 minutos) Leer y reflexionar sobre los hábitos saludables que practico y represento mediante dibujos tres hábitos que aplico en mi vida.

